

GESUNDHEIT AKTIV

DAS MAGAZIN

#11 | FRÜHJAHR 2018



we hope you will take a moment to...
STOP! STOP! WCH!
and consider of the beauty of the meadow flowers, growing and on this photo box.
They were planted and painted by local children as part of Seeing the Meadows, a summer of events to encourage people to look, learn or simply linger and appreciate the meadow flowers which grow in the fields between Llyn Padarn and Llyn Padarn.
Take a walk through Coer Ddol, gaze in awe at the trees and mountains. Take a moment to look down at the grasses and flowers which grow in this Flood Meadows!
Rydym, ni'n gofthio y gwelwch an oedi am, ennyd y rhyddwch ar hordwch, y yn ac blaen dolydd y'n tuff y yn ac ar y Coer Ddol.
Canfod en plannu a'u parcio gan blant lleol fel man o Gweld y Ddol, set hol o ddiwydiadau i anng y Ddol. Eddy ch, Ddylw neu hnd yn ed oedi ymddig a gwelwch y rhyddwch a blaen dolydd y yn tuff y yn ac ar y Coer Ddol.
Mwydd Gwefru a Llyn Padarn, a chwir yng Coer Ddol.
Coer Ddol, ni'n ddech wrth weld y llyn ar dymuniadau yna.
Tudnal ymddig a chwir ymddig ar y Coer Ddol, ni'n ddech wrth weld y llyn ar dymuniadau yna.
Wydosthon Ni oed hi gwelwch y Wddy Ddol!
Un o breseddu Cynfeithon Coer Ddol ar y Coer Ddol, Festr, a MAKE YOUR MARKS ni'n ddech wrth Gweld y llyn.

SCHWERPUNKT

GESUNDHEIT

= ZUKUNFT





QUERGEDACHT

NETZWERK FÜR
EIN GUTES,
GESUNDES LEBEN

Gedanken von Katharina Wyss,
Gründerin von
„Berlin Guide Gesundheit“

Alles begann mit einer Begegnung. Und mit einer Suche. Genaugenommen wurde der Samen auf dem Sinai gesät, in der Nähe des Mosesbergs, in Dahab am Roten Meer, früher eine Enklave für Hippies aus aller Welt, heute ein beliebtes Ziel für Taucher. Hier traf ich einen Menschen, der offensichtlich alle im Ort kannte und sie ihn, der mit allen in Verbindung stand, jedem irgendwie half. Viel Naturwissen trug er als Schatz bei sich, seine familiären Wurzeln lagen bei den Beduinen und Maori. Es war der Beginn einer wunderbaren Freundschaft. Ein paar Jahre später kam er nach Berlin, wurde Geburtshelfer für ein gemeinsames Projekt und begleitete mich ein Stück meines Weges. Damals war ich, selbständige Grafik-Designerin und junge Mutter auf Sinnsuche: Was möchte ich meinen Kindern mit auf den Weg geben, wenn sie größer sind? Wo sind meine Wurzeln? Wie ist meine Verbindung zu Mutter Natur?

Ein seltsamer Zauber wohnte dem Ganzen inne, und ich setzte alles auf eine Karte, inklusive einer Kreditaufnahme bei der GLS-Bank. Wir mieteten einen Laden in Berlin-Friedrichshain. Unser Abenteuer war die Grundlage für das Gesundheits-Netzwerk, das später geboren wurde. Gemeinschaft war uns beiden wichtig, deshalb veranstalteten wir Salonabende mit Essen und Musikern, Freunden und Kunden. Mir wurde deutlich: Mein Beruf darf bleiben, meine Auftraggeber und

Themen werden sich ändern. Ich wollte künftig vor allem im Gesundheitsbereich wirken. Ideen- statt Finanzkraft trieb mich an.

So entstand 2009 der „Pankow Guide Gesundheit“, in Anlehnung an das bestehende lokale Projekt „Pankow Guide“. Gemeinschaft hat auch hier einen hohen Stellenwert. Daraus entwickelten sich später die „Fair Camps“, wo auch das Gesundheitsnetzwerk Partner und Mitgestalter ist. Kurz darauf zog ich für drei Jahre nach Afrika, das Netzwerk blieb, dank Skype, Überzeugungskraft und einem unerschütterlichen Glauben an die Sinnhaftigkeit dieses Projekts.

Sieben Jahre später dann der nächste Schritt: Wir gründeten ein Netzwerk für die ganze Hauptstadt und änderten den Namen in „Berlin Guide Gesundheit“. Unser Team besteht aus drei Müttern mit insgesamt sieben Kindern. Katrin ist Coach für kreatives Schreiben, ihr Lieblingsthema ist „Jeder Mensch hat eine Berufung!“ Ute ist Expertin für hawaiianisches Wissen und Massagen, außerdem ist sie barfuß laufende Ernährungszauberin und Expertin für Rohkost. Ich selbst entwickle mein Beratungsleben als Kommunikationsdesignerin weiter und fungiere als Prozessbegleiterin und Familienberaterin „family.lab“. Unser Netzwerk umfasst inzwischen fast 50 Mitglieder und Partner*innen.

Die Werte, die sich dabei entwickelt haben, sind Vertrauen, Liebe, Mut und Dialog. Wir verbinden und präsentieren Menschen in Berlin, die auf vielfältige Weise Expert*innen sind für ein gutes, gesundes und authentisches Leben. Wir tauschen uns aus und ermutigen uns, neue Wege zu beschreiten. Die Basis unserer Entdeckungsreisen sind die Verbindung mit der Natur und das alte Wissen verschiedener Kulturen.

Was treibt uns an? Die Lust an der Erforschung, was Gesundheit im tieferen Sinn bedeutet, unsere Gesundheitsrituale und die Frage, wie der Weg zur inneren Balance ganz individuell gelingt. Wir sind miteinander in Kontakt und bauen Beziehungen auf. Alle zwei bis drei Monate veranstalten wir „MeetUps“ – drinnen oder draußen in der Natur, gestaltet von unseren Mitgliedern. Neue Interessent*innen sind herzlich willkommen!

Das nächste MeetUp findet statt am 30. Mai 2018 mit dem Thema Hypnose und der Expertin Rosa-Maria Gassmann. www.berlin-guide-gesundheit.de

**BERLIN
GUIDE
GESUNDHEIT**

